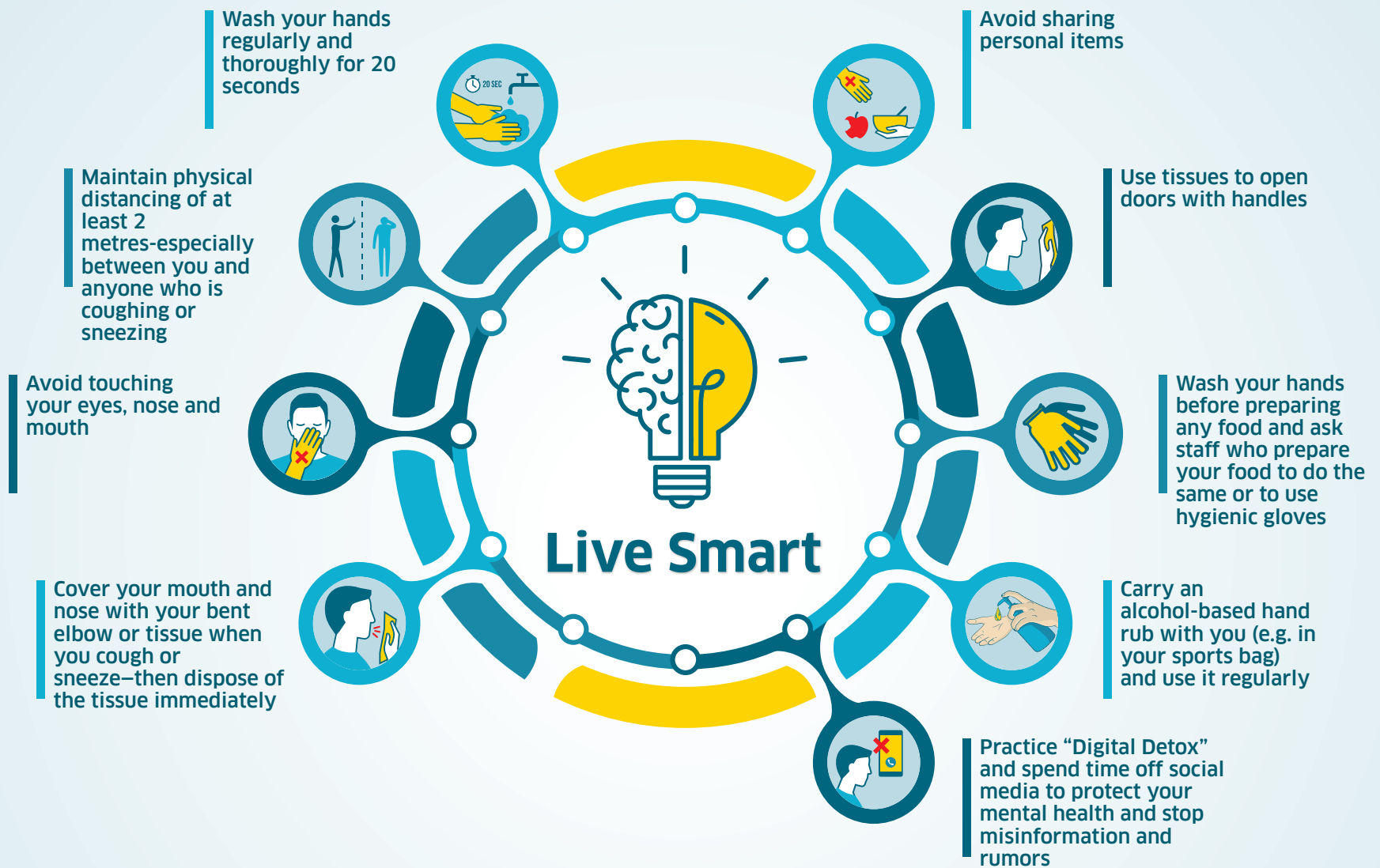


# COVID-19 | WELLNESS TIPS

## TAKE CARE OF YOUR OWN HEALTH AND PROTECT OTHERS



Scan the code  
to watch the video

# COVID-19 | WELLNESS TIPS

## TAKE CARE OF YOUR OWN HEALTH AND PROTECT OTHERS

Focus on hand hygiene - special foods will not boost your immunity



Avoid extreme or novel diets



Stick to your normal eating pattern and get enough sleep



Use cutlery - do not eat food or snacks with your fingers



Use a carbohydrate snack or drink when you exercise for 60-90 mins



**Eat Smart**



Scan the code  
to watch the video

ASPETAR اسبيتار



# COVID-19 | WELLNESS TIPS

## TAKE CARE OF YOUR OWN HEALTH AND PROTECT OTHERS



**Scan the code**  
to watch the video

# كوفيد-19 | نصائح صحية

## حافظ على صحتك وصحة الآخرين



امسح الرمز أدناه  
لمشاهدة الفيديو



# كوفيد-19 | نصائح صحية

## حافظ على صحتك وصحة الآخرين



امسح الرمز أدناه  
لمشاهدة الفيديو



# كوفيد-19 | نصائح صحية

## حافظ على صحتك وصحة الآخرين



امسح الرمز أدناه  
لمشاهدة الفيديو

